

～ピリッと辛味がアクセント！15分で完成～

回鍋肉

食塩量
1.0g



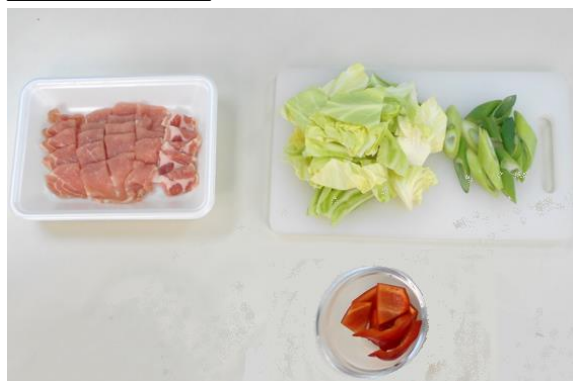
材料(2人分)

豚肩ロース(脂身付)	100 g
キャベツ	80 g
パプリカ	40 g
長ねぎ	30 g
ごま油	6 g (小さじ1弱)
輪切り唐辛子	0.1 g

合わせ調味料

甜麺醬	8 g (小さじ1強)
にんにく(チューブ)	6 g (小さじ1強)
生姜(チューブ)	6 g (小さじ1強)
豆板醬	3.6 g (小さじ1/2弱)
醤油	5 g (小さじ1弱)

下準備



- ・豚肉は一口大に切る。
- ・キャベツは1.5cm幅のざく切りにする。
- ・パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ・長ねぎは斜め1cm幅に切る。
- ・合わせ調味料を混ぜておく。

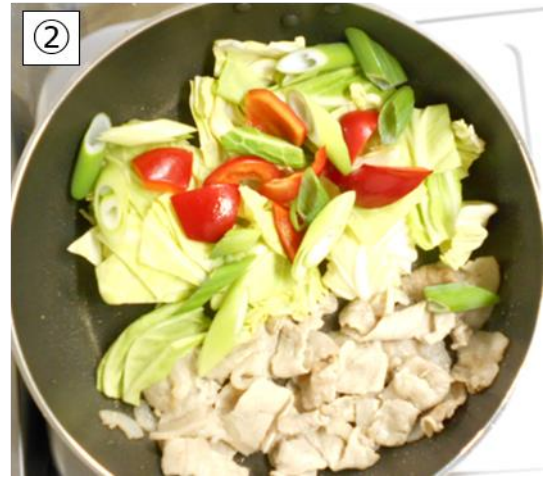
レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方



① フライパンにごま油を熱して、豚肉を炒める。



② 豚肉に火が通ったら、キャベツ、パプリカ、長ねぎを加えて炒める。



③ 野菜に火が通ったら、合わせ調味料を加えて炒める。



④ 皿に盛り、輪切り唐辛子をかける。

●●減塩のコツ●●

- ・ごま油で炒めることで風味アップ
- ・生姜とにんにくをどちらも入れることでアクセントに
- ・アーモンドやゴマを入れて香ばしさアップ

●●いろいろアレンジ●●

- ・豚肩ロースをモモ肉にすると、カロリー＆脂質ダウン
- ・豚肩ロースをメカジキにすると、たんぱく質アップ＆脂質ダウン

回鍋肉

(1人分)

- ・食塩量 1.0g
- ・エネルギー量 193kcal
- ・野菜量 75g